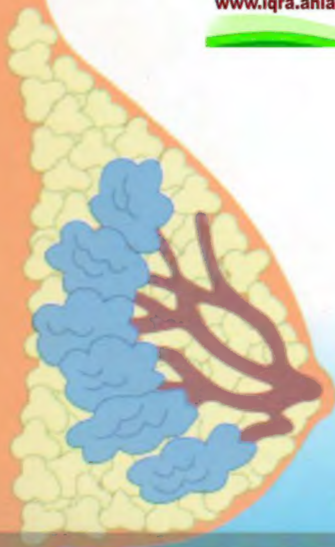
شێرپەنجەی مەمك

گرفت و چارەسەر





ئامادەكردنی
د.عبدالفتاح حمەرەحیم هەورامی
پسپۆڕی پزیشكی كۆمەڵ

شێرپەنجەی مەمك

گرفت و چارەسەر

ناوی نامیلکە: (شێرپەنجەی مەمك) گرفت و چارەسەر

ئامادەکار: د. عبدالفتاح حمەرحیم فتاح.

تیراژ: (١٠٠٠) دانە

ساڵی چاپ: ٢٠١١

لەبەڕێوەبەرایەتی گشتی کتێبخانە گشتییەکان ژمارە (١٣٦١)ی ساڵی (٢٠١١)ی پێدراوە

چاپ و دیزاین: ناوەندی راگەیاندنی ئارا

ناونیشان: سلێمانی ، شەقامی پیرەمێرد

0770 358 7100 - 0748 013 4669



پێشەکی

شێرپەنجە یەکێکە لە سەرەکیترین هۆکارەکانی مردن لە سەرتاسەری جیهاندا، ئەمەش بەهۆی گۆڕانی شێوازی ژیان لە مرۆڤدا بەجۆرێك زۆربەی گۆڕانەکان خزمەت بە بواری تەندروستی مرۆڤ ناکەن. مەترسی یەکانی شێرپەنجە ڕۆژ بە ڕۆژ ڕوو لە زیاد بوونە.

شێرپەنجەی مەمك بەیەکەم جۆری شێرپەنجە دادەنرێت لە ڕووی ژمارەی توشبوونەوە بەڵام بە دووەم جۆری شێرپەنجە دادەنرێت لە ڕووی هۆکاری سەرەکی مردن بەهۆی شێرپەنجەوە لە ئافرەتاندا.

شێرپەنجەی مەمك تاڕادەیەکی کاریگەر و بەرچاو دەتوانرێت کاری لەسەر بکرێت لەڕێگەی کرداری هۆشیارکردنەوەی کچان و ئافرەتانەوە لەسەر شێرپەنجەی مەمك و بۆ ئەمەم مەبەستەش لەسەرتاسەری جیهاندا چەندین ڕێکخراوی حکومی و ناحکومی کاردەکەن بەهۆکاری جیاواز بۆ هۆشیارکردنەوەی ئافرەتان لەسەر ئەم گرفتە.

شێرپەنجە چییە و چۆن دروست دەبێت؟

شێرپەنجە بریتی یە لە زیادبوون و بڵاوبوونەوەی نائاسایی خانەکانی لەش. بەشێوەیەکی گشتی بەهۆی ڕوودانی بازدانی بۆماوەیی دەبێت لە بۆماوە ماددەی ئەو خانانەی کە گەشەی خانەکان ڕێك دەخەن، هەموو خانەیەك لەلەشدا ئەگەری تووشبوونی بە شێرپەنجە هەیە ،بەڵام زیاتر لەو خانانەدا دەبێت کە توانای دابەشبوون و زۆربوونیان زیاترە لە خانەکانی تر.

قۆناغەکانی دروست بوونی شێرپەنجە

بەشێوەیەکی گشتی دروستبوونی شێرپەنجە بەچەند قۆناغێکدا دەڕوات کە بریتین لە:

١- قۆناغی گۆڕانی بۆماوە ماددەی خانەکە:

لەم قۆناغەدا گۆڕانکاری بەسەر توانای زۆربوونی خانەدا دێت بەهۆی ڕوودانی بازدانی بۆماوەیی لە بۆماوە ماددەی

خانەکـەدا لـە ئەنجامـدا گۆڕانکـاری بەسـەر خاسـیەتەکانی خانەدا دێت.

٢- قۆناغی گەورەبوونی شانە:

لەم قۆناغەدا شانەکە (کەلەچەند خانەیـەکی شـێرپەنجەیی پێـك هـاتوون) قەبارەکـەی گـەورە دەبێـت بـەڵام لـە ڕووی شێوەوە لە باری ئاساییدایە و تێکچوون ڕوو نادات.

دوای ماوەیەك (ساڵێك زیاتر) بازدانێکی تر لەیەکێك لە خانە شێرپەنجەییەکاندا ڕوودەدات و خاسیەتێکی تر وەردەگرێت.

٣- قۆناغی تێکچوونی شێوە:

لەم قۆناغەدا گۆڕان لە شێوەی شانە تووشبووەکەدا دەبێت بـەجۆرێك شـێوەکەی تێکدەچـێت بـەهۆی بـەردەوامی لـە زۆربوونی خانە شێرپەنجەییەکانەوە.

٤- قۆناغی شێرپەنجەی جێگیر:

لــەم قۆناغــەدا خانــە شــێرپەنجەییەکان بــەردەوامن لــە زۆربوون و گۆڕانی شێوەی نائاسایی ،بەڵام تـا ئـەم کاتـەش شانە شێرپەنجەییەکە لەسـنوورەکانی دەورووبـەری تێپـەڕی نەکردووە (لێرەدا دەگونجێت چەند خانەیەکی شـێرپەنجەیی بازدانیان بەسەردا بێت).

٥- قۆناغی بڵاوبوونەوەی شێرپەنجە:

لەم قۆناغەدا (دەگونجێت لە هەنـدێك جـۆری شـێرپەنجەدا ڕووبــدات) بــەهۆی بازدانــە بۆماوەییەکانــەوە دەگونجێــت هەندێك لە خانە یان شانە شێرپەنجەییەکان لەڕێگەی خـوێن و لیمفە شانەوە بگوازرێنەوە بۆ شانەی تـری لـەش (دوورتـر لەشــوێنی ســەرهەڵدانییەوە) بــەم جــۆرە شــێرپەنجەیە دەوترێت شێرپەنجەی پیس یان کووشندە.

جۆرەکانی شێرپەنجەی مەمك

شێرپەنجەی مەمك بەشێوەیەکی گشتی دابەش دەبێت بەسەر دوو جۆردا:

١- شێرپەنجەی پاك (ناکووشندە):

ئەو جۆرەیە کە تەنها گەورەبوون یان گۆڕانێکی کەم لە شانەکاندا ڕوودەدات و توانای بڵاوبوونەوەی نییە و چارەسەری زۆر ئاسانە.

٢- شێرپەنجەی پیس (کووشندە):

ئەم جۆرە لە شێرپەنجە مەترسی زیاترە بەهۆی بەردەوامی لە تەشەنەکردنی و بڵاوبوونەوەی و چارەسەرکردنی گرانترە بەتایبەتی ئەگەر درەنگ دەستنیشان بکرێت و چارەسەر بکرێت.

زانیاری و داتاکان لەسەر شێرپەنجەی مەمك

شێرپەنجەی مەمك بە بڵاوترین جۆری شێرپەنجە دادەنرێت لە ئافرەتاندا (پلەیەك لەڕووی پلەبەندی یەوە) لەڕووی ژمارەی تووشبوونەوە ،بەڵام لەڕووی ژمارەی مردن بەهۆی شێرپەنجەوە بەدووەم جۆر دادەنرێت بەجۆرێك لە پاش شێرپەنجەی سی یەکانەوە دێت لەئافرەتاندا.

داتاو زانیاری‌یەکان چەندین ڕاستی و زانیاری گرنگمان پێدەدەن لەسەر شێرپەنجەی مەمك لەوانە:

- لەهەموو ٨ ئافرەتێکدا (واتە لە ١٢,٨٪) یەکێکیان دووچاری شێرپەنجەی مەمك دەبێت.

- هەموو ١٣ خولەکێك لە جیهاندا ئافرەتێك بەهۆی شێرپەنجەی مەمکەوە دەمرێت.

- ساڵانە تەنها لە ئەمەریکا نزیکەی ٤٠٠٠ کەس بەهۆی شێرپەنجەی مەمکەوە گیان لەدەست دەدەن.

- لە ٢٢٪ مردن لە ئافرەتاندا بەهۆی شێرپەنجەی مەمکەوە دەبێت.

- دەگونجێت لە هەموو تەمەنێکدا ڕووبدات بەڵام زۆرترین ڕێژە (زیاتر لە ٩٥٪) لەو کەسانەدا ڕوودەدەن کە تەمەنیان لە سەروو ٤٠ ساڵیەوەیە.



شێرپەنجەی مەمك دەگونجێت لە پیاویشدا ڕووبدات بەڵام بەڕێژەیەکی زۆر کەمتر(لە١٪حاڵەتەکان لەپیاواندایە)

هۆكاره ڕێخۆشكەرەكان بۆ توشبوون بە شێرپەنجەی مەمك

تا ئێستا بە تەواوەتی هۆكاری شێرپەنجەی مەمك نەزانراوەو بەڵام لە هەندێك ئافرەتدا هۆكاری ڕێخۆشكەر هەن بۆ ڕوودانی شێرپەنجەی مەمك.

لە٧٠٪حاڵەتەكانی شێرپەنجەی مەمك لەو ئافرەتانەدا ڕوویانداوە كە هیچ هۆكارێكی ڕێخۆشكەریان نەبووە.

بەشێوەیەكی گشتی سێ كۆمەڵە هۆكار هەن كە ڕێخۆشكەرن بۆ ڕوودانی شێرپەنجە:

یەكەم: هۆكاری بۆماوەیی:

بەشێوەیەكی گشتی هۆكاری بۆماوەیی تەنها لە (٥-١٠)٪ حاڵەتەكاندا هەیە(واتە لە باوانەوە دەگوازرێتەوە بۆ نەوەكانیان).

- هۆكاری بۆماوەیی بەزۆری لەو حاڵەتانەدا دەبێت كە تەمەنیان گەنجە(كەمترە لە ٤٥ ساڵ).

- جینەکانی شێرپەنجەی مەمك بریتین لە:
(BRCA١-٢, TP٥٣, ATM)

دووەم: هۆکاری نابۆماوەیی:

ئەمەش بەشێوەیەکی گشتی دابەش دەبن بەسەر دوو گروپدا.

أ ئەو هۆکارانەی کە ناتوانرێن ڕێگەیان لێ بگیرێت، بریتین لە:

١- ڕەگەز.

٢- تەمەن.

٣- هۆکاری بۆماوەیی و بوونی حاڵەت لە باواندا.

٤- نەتەوە.

٥- سووڕی مانگانە (پێش ١٢سال ڕووبدات).

٦- ڕێژەی ئیسترۆجین زیاد بێت.

٧- کەوتنە تەمەنی نائومێدی (واتە دوای ٤٥ سال).

ب ئەو هۆکارانەی کە دەتوانرێت ڕێگەیان لێبگیرێت، لەوانە:

١- بەکارهێنانی حەبی ڕێگرتن لە سکپڕی(منع).

٢- نەبوونی منداڵ یا درەنگ منداڵبوون(پاش ٣٠ساڵ).

٣- بەکارهێنانی هۆرمۆنی جێگرەوە (HRT) لەتەمەنی نائومێدیدا.

٤- شیر پێ نەدانی سروشتی بەمنداڵ لەلایەن دایکانەوە.

٥- بەکارهێنانی ماددە کهولییەکان(مەشروب).

٦- قەڵەوی.

٧- خواردنی خۆراکی چەوری زۆر.

٨- نەجوڵان یان کەمجوڵەیی.

٩- جگەرەکێشان.

سێیەم: هۆکاری ژینگە و دەوروبەر:

١- بەرکەوتن بەئیسترۆجینی دەرەکی.

٢- تیشك.

٣- بەرکەوتن بەشەپۆلە کارۆموگناتیسییەکان.

٤- بەرکەوتن بەماددەی کیمیایی.

پێکهاتەی توێکاریی مەمك

بۆ تێگەیشتن لە شێرپەنجەی مەمك گرنگە لە توێکاری مەمك تێبگەین، لێرەدا بەکورتی ئاماژەی بە پێکهاتە سەرەکییەکانی مەمك دەدەین.

– مەمك رژێنە پێکهاتوویەکی تایبەتمەندە لە توێژێکی بۆریچکەیی پێك دێت.

ـ هەر مەمکێك لە ١٥ –٢٠ بۆریچکە یان پێکهاتەی جوگەیی پێك دێت کە بەکۆتاییەکانیانەوە بە چەند پێکهاتوویەکی تورەکە ئاسا کۆتایی دێت.

– پێکهاتە تورەکە ئاساکان خانەی تایبەتیان تێدایەو فرمانیان دەردانی شیرە.

– شانەی چەوری.

– گۆی مەمك، کۆتایی پێکهاتە جۆگەییەکانی تێدایە و لە رووکاری دەرەوەدا دەکرێنەوە.

– ماسولکەی سەرسنگ.

... بەزۆری لەو خانانەدا ڕوودەدەن کە ناوپۆشی
... ئاسایی دەکەن. لەگەڵ ...
... زۆر ... لە نیشانە ...
... ڕوودەدات

ئەم وێنەیە توێکاری مەمك ڕووندەکاتەوە

دەستنیشان کردن و ناسینەوەی پێشوەخت

گـرنگترینو کاریگـەرترین رێگـا بـۆ کـۆنترۆڵ کـردن یـا چارەسەرکردنی شێرپەنجەی مەمك بەشێوازێکی سەرکەوتوو و کاریگەر، بـەجۆرێك مەترسـی شـێرپەنجەکە لەسـەر ژیـانی نەخۆشەکە بەشـێوەیەکی ئێجگـار بەرچـاو کـەم دەکاتـەوە، بریتییـە لـە دەستنیشـان کـردنو ناسـینەوەی حاڵەتەکـە بەزوویی (واتە لە قۆناغە زووەکانی شێرپەنجەکەدا).

چەند رێگایەکی کاریگەر هەن بۆ زوو دەستنیشان کردن و ناسینەوەی شێرپەنجەی مەمك کە بریتین لە:

یەکـەم: پشـکنینی خـۆیی مانگانــە لــە کچـان و ئافرەتاندا:

ئـەم رێگایــە کاریگــەرترینو ئاسـانترین رێگایــە بـۆ زوو ناسینەوەو دەستنیشان کردنی شێرپەنجە، لێرەوە پێویستە هــەموو ئافرەتێــك لــە تەمــەنی هــەرزەکاری و لاوێتییــەوە رابهێنرێـت بـۆ ئەنجامـدانی ئـەم کـارە (واتـە لەتەمـەنی ١٨

ساڵییەوە) بەشێوەیەکی مانگانە. ئەم کارە پشت بە دوو میکانیزمی سەرەکی دەبەستێت ئەوانیش:

١- سەیرکردن.

٢- هەست کردن.

هەردوو میکانیزمەکە لە چەند هەنگاوێکدا کورت دەکەینەوە کە پێویستە هەموو ئافرەتێك لەتەمەنی ١٨ ساڵییەوە مانگانە جارێك ئەنجامیان بدات.

هەنگاوەکانیش بریتین لە:


1

هەنگاوی یەکەم: وەستان لەبەردەم ئاوێنەیەکدا پاش لابردنی جلەکانی، پاشان سەیرکردنی هەردوو مەمکەکە و بەراوردپێکردنیان لەڕووی قەبارەو شێوە و ڕەنگی پێست و شێواز و ڕەنگی گۆی مەمك.


2

هەنگاوی دووەم: هەر دوو دەستت بخەرە پشتی سەرتو پاشان کەمێك فشار بخەرە سەر پشتی سەرو

مل و دواتر سەیری هەردوو مەمکت بکە بۆ ناسینەوەی هەرگۆڕانکارییەک(وەک لەهەنگاوی یەکەمدا)



3

هەنگاوی سێیەم: هەردوو دەستت لەناو قەدتدا دابنێ و پاشان سەیری هەردوو مەمکت بکە بۆ ناسینەوەی هەر گۆڕانکارییەک(وەک لەهەنگاوی یەکدا ئاماژەی پێکراوە)



4

هەنگاوی چوارەم و پێنجەم: دانانی دەستێکت لەپشتی سەردا(دەستی چەپ) پاشان پشکنینی مەمکەکەت (مەمکی چەپ) بەدەستەکەی ترت (بەبەکارهێنانی ٤-٣ سەرەپەنجەی دەستی راستت) دەست بکە بە پشکنینی مەمکی چەپ لەگۆشەیەکی دەرەوە و بەشێوەیەکی بازنەیی تادەگەیتە گۆی مەمک، دڵنیابە کە تەواوی ناوچەکانی مەمکەکەت پشکنیووە. هەروەها پێویستە بەهەمان شێوە پشکنین بۆ ناوچەی نێوان بن باڵ و مەمکەکە ئەنجام

بـدەیت. لـەم هـەنگاوەدا پشـت بـەمیکانیزمی هەسـتکردن دەبەستیت بۆ:



- هەسـتکردن بەهـەرجۆرە گرێیـەك لەژێر پێستدا



- گوشـینی هێواشـی گۆی مـەمك و سەرنجدان بۆ ئەگەری دەرچوونی هـەر جۆرە دەردراوێك لەگۆکەوە.

5

هـەنگاوی شەشـەم: پاڵکـەوتن لەسـەر پشـت بـەدانانی راخەرێك لەژێر شانەکانتاو پاشان پشکنینی هەمان هەنگاوی چوارەم دووبارە بکەرەوە(بەتایبەت بۆ پشکنینی بۆ گرێ).



6

نیشانە بەئاگاهێنەرەوەکانی

شێرپەنجەی مەمك

چەند نیشانەیەك هەن کەلەکاتی دەرکەوتنیاندا پێویستە ئافرەتەکە بەزوویی سەردانی پزیشکەکەی یان سەنتەری تایبەت بە هوشیاری مەمك بکات بۆ ئەنجامدانی کاری پێویست، لەنیشانە بەئاگاهێنەرەوەکان:

١ـ دروستبوونی گرێ (زۆرترین حاڵەتەکانی شێرپەنجە بەم نیشانەیە دەردەکەون).

٢– چاڵ بوونی پێست لەو شوێنەی کە شێرپەنجەکەی تووشبووە.

٣– گۆڕانی رەنگو شێوەی پێست وەکو برین (سووربوونەوە).

٤– گۆڕانی گۆی مەمك وەك بەناوداچوونیو گۆڕانی رەنگەکەی

٥ـ دەرچوونی شلەی نائاسایی یان شلەی خوێناوی لەگۆی مەمکەوە.

٦ـ پەیدابوونی ئازار لەمەمکدا

دووەم: پشکنین لەلایەن پسپۆڕی پزیشکییەوە (پزیشك یا پسپۆڕی تایبەت):

ئەم هەنگاوەش کارێکی ئێجگار گرنگە بۆ دەستنیشان کردن و زوو ناسینەوەی حاڵەتەکان.

خشتەی ئەنجامدانی پشکنینە پزیشکییەکان بەم جۆرەیە:

- سێ ساڵ جارێك لەتەمەنی ١٨-٤٠ ساڵی.
- ساڵانە جارێك لەتەمەنی سەروو چل ساڵییەوە.

سێیەم: پشکنینی تیشکی (مەمك بینین):

ئەم هەنگاوەش ڕێگایەکی گرنگی دیکەیە بۆ زوو ناسینەوەو دەستنیشان کردنی ئەم حاڵەتە، چونکە زۆر جار ئەگونجێت شێرپەنجەکە زۆر بچووك بێت (لە قۆناغەکانی سەرەتادا بێت)و بەپشکنینی خۆیی یا سەرجێی(واتە لەلایەن پزیشکەکەوە) نەناسرێتەوە، بەڵام تەنها بەوێنەی تیشکی دەستنیشان بکرێت.

کاتەکانی ئەنجامدانی پشکنینی تیشکی:

تەمەن	ماوەی ئەنجامدانی پشکنینی تیشکی
٣٥ ـ ٤٠ ساڵ	١-٢ ساڵ جارێك
زیاتر لە ٤٠ ساڵ	هەموو ساڵێك جارێك
ئافرەتی خوار ٤٠ساڵ (گەنج)	لەکاتێکدا کە نیشانەی بەئاگاهێنەرەوە یا کاتێك بەیەکێك لەگروپی مەترسیدار ئەژمار دەکرا (واتە هۆکاری ڕێخۆشکەری) هەبوو

چارەسەر

چارەسەری شێرپەنجەی مەمك جۆربەجۆرە و چەند ڕێگایەکی هەیە، بەکارهێنانی ڕێگاو جۆرە جیاوازەکانی چارەسەر پشت بەچەند هۆکارێك دەبەستێت، لەوانە:

١- قەبارەی شێرپەنجەکە

٢- تەنینەوە یان بڵاوبوونەوەی بۆ شانەکانی دەوربەری سنووردار بێت.

٣- لیمفە گرێیکان دوچار بووبن.

٤- بڵاوبوونەوەی بۆ شانەکان و ئەندامەکانی دیکەی لەش

بەشێوەیەکی گشتی ڕێگاکانی چارەسەرکردن بریتین لە:

١- نەشتەرگەری.

٢- تیشك لێدان (چارەسەری تیشکی).

٣- مادەی کیمیایی.

٤- چارەسەری هۆرمۆنی.

٥- چارەسەری دەروونی بەشێوەی گروپ.

بەکارهێنانی ئەم رێگایانە وەك چارەسەر لەلایەن پسپۆڕی تایبەت بە شێرپەنجەوە بڕیاری لەسەر دەدرێت.

گرنگترین ڕێگاکانی خۆپاراستن

هەنگاوی سەرەکی و کاریگەر بۆ ڕووبەڕووبونەوەی ئەم گرفتە بریتی‌یە لەگرتنەبەر و ڕەچاوکردنی ڕێگاکانی خۆپاراستن کەبەکورتی لەچەند خاڵێکدا ئاماژەیان پێ دەدەین، لەوانەش:

١- خواردنی خۆراکی دروست وەك خۆراکی کەم چەوری، خواردنی خۆراکی دەوڵەمەند بە فایبەرەکان (وەك میوە و سەوزە جۆربەجۆرەکان) لەزۆربەی ژەمە سەرەکی یەکاندا.

٢- بەکارنەهێنان یان کەمکردنەوەی مادە کهولیەکان.

٣- دوورکەوتنەوە لەجگەرەکێشان (جگەرەکێشی ڕاستەوخۆ واتە خۆی جگەرە بکێشێت یان جگەرەکێشی

ڕاستەوخۆ واتە لەژینگەیەکدا بێت کە جگەرەکێشی تێدا بێت).

٤- بەکارهێنانی وردیلە خۆراکییە دژە ئۆکسینەکان وەک ڤیتامین سیو بیو ئەی(A,B,C) و بێتا کارۆتین لەگەڵ ماددەی سلینیۆم.

٥ـ ئەنجامدانی وەرزشو ڕاهێنانی بەردەوام بەشێوەیەکی ڕۆژانە و بەرنامە بۆدانراو.

٦- بەکارنەهێنانی حەبی هۆرمۆنی دژە سکپڕی (مەنعکردن) یان هۆرمۆنی جێگرەوە بەشێوەیەکی زۆر و دوور لە ڕێنمایی پزیشك و کەسی پسپۆر.

٧ـ شیرپێدانی سروشتی بەکۆرپە بەتایبەتی لەشەش مانگی یەکەمی تەمەنیدا و پاشان بەردەوامبوون تا تەمەنی دوو ساڵ لە تەمەنی کۆرپەکەدا.

٨- منداڵ خستنەوە لەپێش تەمەنی ٣٠ ساڵییەوە واتە دورکەوتنەوە لە دواخستنی کاتی منداڵبوون لەلایەن دایکانەوە.

٩- کۆنترۆڵکردنی کیشی دایکەکە لەبارێکی ئاساییدا.

١٠ــ گـرنگترین و کاریگـەرترین رێگـا بریتییـە لـە زوو دەستنیشان کردنو ناسینەوە بەهۆی:

ا- پشکنینی خۆیی لەئافرەت.

ب- پشـــکنینی ســـەرجێی لەلایـــەن پزیشـــکەوە یـــا سەرپەشتیاری پسپۆڕەوە.

ج - وێنەی تیشکی.

یارمەتیدانی کەسانی توشبوو بە شێرپەنجەی مەمك

لەگەڵ پێشکەوتنەکانی دونیای زانستی و پزیشکیدا ڕۆژ بـەڕۆژ هیـوای چارەسـەری کۆتـایی زیـاتر دەبێـت و نـزیکتر دەبێتـــەوە. لەگـــەڵ ئەوەشـــدا زۆرێـــك لەشـــێرپەنجەکان لەئێســتادا دەتوانرێــت چارەســـەربکرێن و کـۆنترۆڵ بکـرێن بەتایبەتی لەو حاڵەتانـەدا کـەزوو دەسـت نیشـان دەکـرێن و دەناسرێنەوە.

ئـەوەی گرنگـە ئامـاژەی پـێ بـدرێت بریتییـە لەشـێوازی هەڵســـوکەوتکردن و یارمەتیـــدانی کەســـانی توشـــبوو

بەشـێرپەنجە لەلایـەن کـەس و کـارەوە بەتایبـەتی و کۆمەڵگەوە بەگشتی. لێرەوە چەند ڕێنماییەك ئاماژە پـێ دەدەین، لەوانە:

١- **لەگەڵ کەسەکە بە:** واتە لێی دوور مەکەوەرەوەو هەمیشە نزیك بە لێی چونکە لەم کاتەدا زیاتر لەهەموو کاتێکی تر پێویستی بەکەسەکانی هەیە.

٢- **دەستگرتنی کەسەکە:** مانەوە لەگەڵ کەسەکە ئێجگار گرنگەو کاریگەری لەقسەو وشەکان زیاتر دەبێت.

٣- **ڕێگە بدە قسەبکات و سەرنجەکانی دەرببڕێت:** ئەگەر کەسەکە ویستی لەسەر نەخۆشی شێرپەنجەکەی قسەت بۆبکات ئەوا ڕێگەی پێبدەو پێویستە ئاسایش بێت بەلاتەوە ئەگەر لەڕووی دەروونی و سۆزەوە نەگەتیڤ بێت و هەست بەبێ هیوایی بکات.

٤- **هەندێك پێشنیاری تایبەتی بخەرە بەردەم بۆ ئەنجامدانیان:** لەوانە چوونە دەرەوەو ئەنجامدانی کاری خوێندن، چوون بۆ بازاڕ یان دانیشتن یان هەر جۆرە کارێکی تری گونجاو.

٥- پارمەتیدانی خێزانی نەخۆشەکە: خێزانی کەسی توشبوو دوچاری گرفتی جۆربەجۆری زۆر دەبن، لێرەوە پێویستی هاوکاری و هاریکاری جۆربەجۆری ماددی و مەعنەوی و لاشەیی بکرێن.

٦- لاوازییەکانی کەسەکە رەچاو بکە: دەتوانرێت هاوبەشی کەسەکە بکەیت بۆ ئەنجامدانی چەند چالاکییەکی لاشەیی و رامێنان بەڵام بەرەچاوکردنی ئەگەری زوو ماندوبوون یان نەتوانینی ئەنجامدانی کارەکە لەلایەن کەسەکەوە.

٧- هەمیشە هیوا بەخش بە: کارێکی گرنگە هەمیشە مژدەبەخش و هاندەرو هیوابەخش بیت بۆ کەسانی توشبوو تەنانەت ئەگەر حاڵەتەکەش زۆر گران و مەترسیدار بێت

پێڕست

هۆشیاربوونت
مایەی تەندروست بوونتە

شێرپەنجەی مەمك..

بەیەکەم جۆری شێرپەنجە دادەنرێت لە ڕەگەزی مێدا، بەجۆرێك کە لەهەموو هەشت کەسێکدا یەکێکیان توچاری دەبێت لەژیانیدا. زۆربەی جۆرەکانی پەیوەندی بەشێوازی ژیان و هەڵسوکەوتی مرۆڤەکانەوە هەیە، لێرەشەوە دەتوانرێت لەڕێگەی بوونی زانیاری پێویست مرۆڤ خۆی بپارێزێت لەتوشبوون بەزۆرێك لەجۆرەکانی ئەم نەخۆشیە.

هەروەها زووناسینەوەی (بەچەند ڕێگایەکی ئاسان کەهەموو کەسێك دەتوانێت ئەنجامی بدات) دەبێتە هۆکاری کاریگەرانی لە کۆنترۆڵکردن و چارەسەرکردنیدا بەشێوەیەکی تەواوەتی.

مەبەستی سەرەکی ئەم نامیلکەیە بۆ ئاشناکردن و هۆشیارکردنەوەی تاکەکانی کۆمەڵگەیە سەبارەت به چەند لایەنەکی گرنگی ئەم نەخۆشیە، لەوانە:



پێناسەکەی
جۆرەکانی
هۆکارەکانی
شێوازی دەستنیشانکردنی
چارەسەرکردنی
خۆپاراستن لێی



سەنتەری هۆشیاری تەندروستی



کۆمەڵەی ئارا بۆ توێژینەوەی زانستی